

JURNAL ILMIAH STOK BINA GUNA MEDAN

Volume 12 Nomor 1; Maret 2024



PENGARUH MATERI PEMBELAJARAN AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI SISWA

THE INFLUENCE OF PHYSICAL FITNESS ACTIVITY LEARNING MATERIALS ON IMPROVING STUDENTS' PHYSICAL FITNESS

Israel Togatorop¹, Henry Kevin Kasih Lombu², Hilmi Pratama³, Ignasia Br Ginting⁴, Ica Syahrani⁵, Heriyanto Zebua⁶, Boby Helmi⁷, Rinaldi Aditya⁸, Andi Nur Abady⁹, Agung Nugroho¹⁰

Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna, Indonesia

Alamat Instansi: Jl. Alumuinum Raya No 77 Tanjung Mulia, 20241, Medan, Indonesia

Email: israelchristian18@gmail.com

ABSTRAK

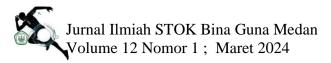
Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan bagaimana materi pembelajaran yang berkaitan dengan aktivitas kebugaran jasmani mempengaruhi peningkatan kebugaran jasmani siswa pada siswa putra Kelas X SMA Swasta Putra Anda Kota Binjai Tahun Ajaran 2023/2024. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen lapangan dengan rancangan "pre-test and post-test group design". Penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu penelitian yang bertujuan untuk menguji dan membuktikan pengembangan hasil latihan. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah t-test. Dari hasil analisis data diperoleh harga t_{tabel} diperoleh t_{hitung} > t_{tabel} yakni 7,46 > 1,753 maka Ha diterima memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani pada siswa putra kelas X SMA Swasta Putra Anda Kota Binjai Tahun Ajaran 2023/2024. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah t-test. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah t-test. Dari hasil analisis data diperoleh harga t_{tabel} diperoleh t_{hitung} > t_{tabel} yakni 3,74 > 1,697 maka Ha diterima memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas X SMA Swasta Putra Anda Kota Binjai Tahun Ajaran 2023/2024

Kata Kunci : Pembelajaran, Aktivitas Jasmani, Kebugaran Jasmani

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the effect of physical fitness activity learning materials on improving students' physical fitness in male students in Class This research method uses a field experiment with a "pre-test and post-test group design". This research is an experimental method, namely research that aims to test and prove the development of training results. The data analysis technique used in this research is the t-test. From the results of the data analysis, it was obtained that the ttable price was toount > ttable, namely 7.46 > 1.753, so Ha was accepted to have a significant influence on improving physical fitness in

e - ISSN: 2776-3994



class The data analysis technique used in this research is the t-test. The data analysis technique used in this research is the t-test. From the results of data analysis, the value of ttable is obtained, tcount > ttable, namely 3.74 > 1.697, so Ha is accepted to have a better influence on improving physical fitness in class X male students at Anda Private High School, Binjai City, Academic Year 2023/2024

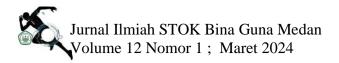
Keywords: Learning, Physical Activities, Physical Fitness

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah usaha sadar yang dapat menumbuhkan potensi sumber daya manusia melalui proses pembelajaran dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar mengajar di sekolah. Di Indonesia sendiri, perubahan pendidikan dilakukan demi memantapkan terus potensi belajar anak bangsa sehingga menciptakan generasi muda Indonesia yang berwawasan luas. Oleh sebab itu perubahan pendidikan dilakukan secara terus menerus baik dari segi kurikulum, manajemen pendidikan sampai perubahan metode pengajaran agar siswa tertarik dalam proses belajar mengajar.(Junpentus Sembiring et al., 2020). Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia. Karena itu, upaya pembinaan bagi masyarakat dan peserta didik melalui pendidikan jasmani dan olahraga perlu terus dilakukan. Untuk itu pembentukan sikap pembangkitan motivasi belajar perlu

dilakukan pada setiap jenjang pendidikan formal(Usman et al., 2019).

Sekolah merupakan perangkat pendidikan yang telah direncanakan untuk pengajaran kepada siswa dengan pengawasan guru sehingga memberikan kemudahan proses belajar mengajar demi mencapai tujuan pembelajaran. Dalam sekolah interaksi belajar mengajar akan tercipta dengan baik jika antara guru dan siswa memahami tujuan pembelajaran yang ingin dicapai. Untuk itu guru perlu mempersiapkan materi pelajaran yang akan disampaikan dan mempersiapkan metode pembelajaran yang sesuai mungkin dan semenarik mungkin serta melakukan evaluasi untuk mengetahui kemajuan belajar siswa.(Mustafa & Dwiyogo, 2020) Penerapan pendekatan pembelajaran merupakan upaya untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. Oleh karena itu, seorang guru harus cermat dan tepat dalam menerapkan pendekatan pembelajaran, sehingga keterampilan yang dipelajari dapat dikuasai siswa dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat tercapai(Helmi & Aditya, 2017)



Kesegaran Jasmani adalah suatu keadaan tubuh memiliki dimana kemampuan melakukan suatu aktivitas dengan baik tanpa menimbulkan kelelahan berarti. Kesegaran yang iasmani merupakan suatu dasar untuk dapat hidup melakukan aktivitas termasuk mengajar. Semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang biasanya akan semakin seseorang tersebut melakukan mudah aktivitas. Sebaliknya iika tingkat kesegaran jasmani seseorang buruk maka gairah hidup dan penampilannya akan kurang sebab faal tubuhnya tidak bekerja dengan baik (Keliat et al., 2019). Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran Kalori) dan merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Upaya olahraga kesehatan adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan atau olahraga untuk meningkatkan derajat kebugaran dan kesehatan seseorang.(Hanafiah et 2023)

Seseorang yang mempunyai dasar Kebugaran Jasmani yang baik, dan perkembangan badan yang kuat melalui aktifitas jasmani, akan lebih memiliki pandangan keingintahuan sebab mempunyai semangat hidup yang lebih besar dan tingkat tenaganya yang tinggi. Seorang yang memiliki tingkat Kebugaran Jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktivitas yang lama dengan beban yang cukup, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik, maka diharapkan seorang siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Untuk itu siswa perlu melakukan aktivitas fisik yang baik dan teratur(Junpentus Sembiring et al., 2020). Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh untuk dapat melakukan pekerjaan sehari-hari, serta masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu senggang serta keadaan yang lebih ekstrim tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati hidup serta terhindar dari penyakit

Untuk mencapai tingkat Kesegaran Jasmani yang baik perlu dilakukan latihan-latihan **Aktifitas** fisik. fisik (physical conditioning) memegang peranan penting untuk mempertahankan meningkatkan derajat kesegaran jasmani(Gulo, Rudolf Kesatria et al., 2023). Melalui latihan fisik yang teratur dan berkesinambungan, seseorang akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi sehingga akan dapat melakukan sehari-harinya dengan tugas baik. Kemampuan kerja fisiknya akan semakin baik, sehingga hasil kerjanya semakin produktif(Hanafiah et al.. 2022). Pembelajaran aktivitas kebugaran fisik merupakan aspek penting dari pendidikan yang dapat berkontribusi pada kebugaran fisik dan kesehatan siswa. Ini dapat membantu mengurangi risiko obesitas dan mencapai tujuan pendidikan jasmani. Beberapa penelitian telah berfokus pada pengembangan bahan ajar dan modul pelatihan untuk membantu guru dan siswa dalam proses pembelajaran kebugaran fisik(Apriyano et al., 2022). Praktik aktivitas fisik telah terbukti memiliki banyak manfaat pada kesehatan holistik, dan menerapkan program latihan kekuatan di komunitas universitas telah menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam komposisi tubuh, kebugaran fisik, dan persepsi kebugaran dan kesehatan(Ivanyut, 2022)

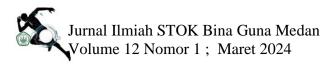
Diskusi tentang aktivitas fisik di sekolah sering menyoroti peran integralnya dalam prestasi akademik, kognisi, dan penyesuaian psikologis, menekankan perlunya memasukkan aktivitas fisik dalam kurikulum. Secara keseluruhan, mempromosikan pembelajaran aktivitas kebugaran fisik sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan siswa secara keseluruhan.(Bryan & Solmon, 2012)

METODE PENELITIAN

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. penelitian eksperimen adalah satusatunya metode penelitian yang benarbenar dapat menguji hipotesis hubungan sebab-akibat. Metode ini menyajikan pendekatan yang paling valid untuk menyelesaikan masalah-masalah sosial/pendidikan; suatu metode yang sistematis dan logis untuk menjawab pertanyaan(Ibrahim et al., 2018). Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMA Swasta Putra Anda Kota Binjai Tahun Ajaran 2023/2024, yang terdiri dari 7 kelas dengan jumlah siswa secara keseluruhan 154 orang siswa.

Tabel 1. Perincian Jumlah Siswa Tiap Kelas

| No | Kelas | Jumlah Siswa |
|-----|--------|--------------|
| 1 | X-1 | 20 |
| 2 | X-2 | 22 |
| 3 4 | X-3 | 24 |
| | X-4 | 21 |
| 5 | X-5 | 23 |
| 6 | X-6 | 22 |
| 7 | X-7 | 22 |
| | Jumlah | 154 |



Peneliti menetapkan untuk mengambil sebagian dari populasi menjadi sampel yaitu dengan mengambil 20% dari jumlah populasi yaitu 31 atau 32 orang siswa. Pengambilan sampel dilakukan secara Random Sampling dari 7 kelas yang ada Tabel 2. Perincian Jumlah Sampel Tiap

Kelas

| | | Jumlah | |
|----|--------|----------|---------------------------------------|
| No | Kelas | Populasi | Jumlah Sampel |
| 1 | X-1 | 20 | $\frac{20}{100} \times 20 = 3.9 = 4$ |
| 2 | X-2 | 22 | $\frac{22}{100} \times 20 = 4, 4 = 4$ |
| 3 | X-3 | 24 | $\frac{24}{100} \times 20 = 4.8 = 5$ |
| 4 | X-4 | 21 | $\frac{21}{100} \times 20 = 4,2 = 4$ |
| 5 | X-5 | 23 | $\frac{23}{100} \times 20 = 4,6 = 6$ |
| 6 | X-6 | 22 | $\frac{22}{100} \times 20 = 4,4 = 4$ |
| 7 | X-7 | 22 | $\frac{22}{100} \times 20 = 4,4 = 4$ |
| | Jumlah | 154 | 31=32 |

| Vomnonon | Kelompok C.Training | | | | |
|---|---------------------|--------------|--|--|--|
| Komponen | Pre test | Post test | | | |
| Nilai rata-rata | 12,06 | 18,13 | | | |
| Varians | 2,86 | 7,71 | | | |
| Simpangan Baku | 1,69 | 2,78 | | | |
| Banyak Data | 16 | 16 | | | |
| Untuk memperoleh data tingkat kesegaran | | | | | |
| iasmani dari | sampel | dinergunakan | | | |

jasmani dari sampel dipergunakan pedoman tes kesegaran jasmani Indonesia untuk siswa SMA sebagai berikut :

Menurut pedoman Test Kesegaran Jasmani Indonesia (2003), tes kesegaran jasmani untuk anak usia 16 – 19 tahun terdiri dari rangkaian lima butir tes, yaitu (a) Lari cepat (dash/sprint) 60 m, (b) Gantung siku tekuk (c) baring duduk (sit-up 60 detik), (d) Loncat tegak (vertical jump), dan (e) Lari jauh (1200 m/pa dan 1000 m/pi)

Untuk memperoleh hasil penelitian yang baik dan akurat, peneliti melakukan analisa data penelitian dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

- 1. Menghitung Nilai rata-rata dan Simpangan baku :
- 2. Uji Normalitas
- 3. Uji Hipotesis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data pada penelitian diperoleh dari pre-test yang diberikan sebelum perlakuan pada kedua kelompok sampel dan post-test setelah diberikan perlakuan pada kedua kelompok sampel.

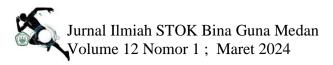
1. Menentukan nilai rata-rata, varians dan standar deviasi.

Untuk melihat perbandingan nilai rata-rata, varians dan simpangan baku

Ringkasan Nilai Rata-rata, Varians dan Simpangan Baku

2. Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan untuk memenuhi syarat dalam melakukan



analisis bahwa data berasal dari kelompok sampel yang berdistribusi normal. Pengujian ini menggunakan teknik lilliefors dengan kriteria jika L0 < Ltabel, pada $\alpha = 0.05$ maka data berasal dari sampel yang berdistribusi normal.

Berikut ini akan disajikan hasil perhitungan uji normalitas data yang menggunakan uji lilliefors yaitu:

Tabel 4.2 Ringkasan Hasil Uji Normalitas Data

| | L_{o} | | | SW |
|-----------|---------|--------|---------|------------------------|
| Kelompok | Pre | Post | L tabel | Kriteria _{Pe} |
| | test | test | | |
| Aktivitas | | | | |
| Kebugaran | 0,1757 | 0,1950 | 0,2130 | Normalme |

Jasmani
Dari data diatas dapat dilihat bahwa Lo <
L tabel , sehingga data berasal dari kelompok sampel yang berdistribusi normal

- 3. Uji Hipotesis
- a. Hipotesis Pertama

perhitungan Berdasarkan hasil yang dilakukan dari pre-test dan post-test diperoleh thitung 7,46. Kemudian nilai dibandingkan dengan harga ttabel pada $taraf \alpha = 0.05 dan dk = n-1 = 1.753 dengan$ demikian thitung > ttabel (7,46>1,753). Hal ini berarti H0 ditolak dan Ha diterima. Maka memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas X SMA Swasta Putra Anda Kota Binjai

b. Hipotesis Kedua

Berdasarkan hasil perhitungan hipotesis thitung sebesar 3,74. Selanjutnya harga taraf tersebut dibandingkan dengan harga ttabel dengan dk=n1+n2-2 pada taraf signifikan α=0,05 adalah 1,697 dengan demikian thitung >ttabel (3,74>1,697). Hal ini berarti Ha diterima memberikan pengaruh yang lebih baik daripada SKJ 2004 terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas X SMA Swasta Putra Anda Kota Binjai

bentuk

aktivitas

fisik

^{1a}Pembahasan

Semua

0,2130 Normalmenggunakan energi dalam tubuh. Energi dapat berasal dari lemak. Lemak jaringan adiposa pada yang berlebih menyebabkan bentuk tubuh tidak proporsional. Dengan berolahraga maka menggunakan lemak tubuh sebagai energinya sehingga lemak tubuh akan berkurang. Komposisi tubuh yang dimiliki menjadi lebih baik.(Prativi, 2013). Siswa dengan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik yang baik akan melakukan kegiatan sehari-hari dengan lebih aktif dibandingkan siswa yang kebugaran jasmani dan aktivitas fisiknya rendah(Darmawan, 2019). Siswa dengan kondisi kebugaran jasmani dan aktivitas fisiknya baik pasti mempunyai kegiatan yang cukup banyak dan stabil setiap

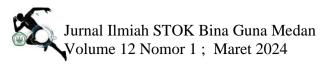
harinya sehingga siswa tersebut dapat menjauh dari rasa malas untuk bergerak yang akan berdampak pada kesehatan dan kebugarannya menurun, siswa biasa melakukan kegiatan selain belajar di sekolah yaitu dengan bermain dan latihan olahraga diluar jam sekolah maka dari itu siswa tersebut bisa menjaga kebugaran tubuhnya, beda dengan siswa cenderung memang malas begerak, malas untuk berolahraga dan tidak ada kegiatan lain di luar jam sekolah maka siswa tersebut bisa memiliki kondisi kebugaran jasmani dan aktivitas fisiknya tidak bagus. Tes kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa perlu dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan siswa.(Rohmah & Muhammad, 2021).

Aktivitas fisik di kalangan siswa adalah topik yang menjadi perhatian. Beberapa penelitian telah meneliti tingkat aktivitas fisik di antara siswa dan menemukan bahwa banyak siswa tidak terlibat dalam aktivitas fisik yang cukup. Dalam satu penelitian, ditemukan bahwa hanya 77,7% siswa yang disurvei terlibat dalam aktivitas fisik, dengan sebagian besar terlibat dalam aktivitas fisik dua hingga tiga kali seminggu(Bryan & Solmon, 2012). Studi lain menemukan bahwa remaja adalah kelompok yang paling aktif, dengan 80,4% dari mereka

aktif secara fisik. Namun, ada juga temuan yang menunjukkan penurunan jumlah siswa yang tertarik pada aktivitas fisik selama bertahun-tahun. terutama di kalangan wanita(Erfan, n.d.). Faktorfaktor seperti Indeks Massa Tubuh (BMI), belaiar. dan ienis tempat kelamin ditemukan mempengaruhi tingkat dan jenis aktivitas fisik di kalangan siswa. Secara keseluruhan, jelas bahwa ada kebutuhan untuk intervensi dan tindakan untuk mempromosikan dan meningkatkan aktivitas fisik di kalangan siswa(Saputra et al., 2020)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa siswa dengan kegiatan fisik lebih banyak akan mendapatkan kebugaran jasmani dan fisik yang lebih baik. Hasil review juga menunjukkan bahwa guru PJOK memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa. Guru perlu memberikan komponen pelatihan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik kepada siswa. Selain itu guru juga perlu melakukan administrasi kegiatan kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa dengan memberitahukan dampak baik yang akan didapatkan siswa dalam melakukan komponen kebugaran jasmani



dan aktivitas fisik serta menginformasikan nilai tes kebugaran jasmani yang diperoleh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Apriyano, B., Zainuddin, Z. A., & Hashim, A. H. M. (2022). Physical Activity Module in Health Sports Physical Education Learning on Physical Fitness and Health. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(4), 716–722. https://doi.org/10.13189/saj.2022.100412

Bryan, C. L., & Solmon, M. a. (2012).

Student motivation in physical education and engagement in physical activity. *Journal of Sport Behavior*, 35(337), 267–285.

https://www.proquest.com/openview/91c56672baa00e97443bb525baa6a964/1?pq-origsite=gscholar&cbl=30153

Darmawan, I. (2019). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143– 154. http://ejournal.unikama.ac.id/index.ph p/jrnspirasi

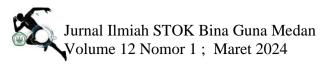
Erfan, M. (n.d.). Peran Guru Penjas Terhadap Kebugaran (Kesegaran) Jasmani Siswa. *Pendidikan Olahraga*, *Pascasarjana*, *Universitas Negeri* Malang, 170–178. https://core.ac.uk/download/pdf/2670 24053.pdf

Gulo, Rudolf Kesatria, Putri, R. J. A., Sitepu, P. P., & Tarigan, P. U. (2023). Studi analisis permainan tradisional egrang terhadap kebugaran jasmani untuk siswa sd negeri desa doulu kecamatan berastagi. *Jurnal ilmiah stok bina guna medan*, 11(2), 208–2016.

https://doi.org/doi.org/10.55081/jsbg. v11i2.1461

Hanafiah, H., Nova, A., Surimeirian, M.
A., Adi, S., Helmi, B., Aditya, R., & Sinulingga, A. R. (2023). Pelatihan
Pelatih Fisik Tingkat Dasar untuk
Meningkatkan Kompetensi Melatih
Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani
FKIP Universitas Samudra.
Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian
Masyarakat, 5(4), 1558–1565.
https://doi.org/https://doi.org/10.2052
7/btjpm.v4i4.6510

Hanafiah, H., Nova, A., Surimeirian, M.
A., M, R. D., S, A., Helmi, B.,
Aditya, R., & Sinulingga, A. R.
(2022). Pelatihan dan Sosialisasi
Olahraga Kabaddi bagi Guru PJOK
Tingkat SMP/SMA/SMK se-Kota
Langsa. Bubungan Tinggi: Jurnal



Pengabdian Masyarakat, 4(4), 1517. https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i4.6 510

Helmi, B., & Aditya, R. (2017). Penerapan Gaya Mengajar Inklusi Menggunakan Media Yang Dimodifikasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Tolak Peluru. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 5(Vol 5 No 1 (2017): Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan), 1–12. https://doi.org/https://doi.org/10.5508 1/jsbg.v5i1.453

Ibrahim, Alang, A., Haq, A., Madi, Baharuddin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *METODOLOGI PENELITIAN* (I. Ismail (ed.); 1st ed.). Gunadarma Ilmu. https://repositori.uin-alauddin.ac.id/12366/1/BUKU METODOLOGI.pdf

Ivanyut, N. (2022). Content and specific features of professional activity of fitness specialists. Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), 1(1(145)), 54–57. https://doi.org/10.31392/npunc.series15.2022.1(145).14

Junpentus Sembiring, Helmi, B., & Sihombing, H. (2020). Efektivitas Pembelajaran Penjas Melalui Daring Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(2), 1–9. https://doi.org/https://doi.org/10.5508 1/jurdip.v2i2.633

Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B.
(2019). Profil Tingkat Kebugaran
Jasmani Dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*,
7(2), 46–54.
https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12

Mustafa, P. S., & Dwiyogo, W. D. (2020).

Kurikulum Pendidikan Jasmani,
Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia
Abad 21. *JARTIKA Jurnal Riset Teknologi Dan Inovasi Pendidikan*,
3(2), 422–438.

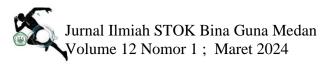
https://doi.org/10.36765/jartika.v3i2.2

Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas
Olahraga Terhadap Kebugaran
Jasmani. *Journal of Sport Sciences*and Fitness, 2(3), 32–36.
http://journal.unnes.ac.id/sju/index.ph
p/jssf

Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021).

Tingkat Kebugaran Jasmani dan
Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01),

e - ISSN: 2776-3994



511-519.

https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/ jurnal-pendidikanjasmani/article/view/38199

Saputra, M. F., Awaluddin, A., Rusli, K., & Ismail, (2020).A. Profil Kebugaran Jasmani Siswa Pasca Pandemi. Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia, 1, 37–45. https://doi.org/DOI:

https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.546

Usman, K., Aditya, R., & Helmi, B. (2019). Pengembangan Peralatan Modifikasi Atletik Pada Pembelajaran PJOK tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 7(1), 1–7.

https://doi.org/https://doi.org/10.5508 1/jsbg.v7i1.162